

# O IMPACTO DA SOBRECARGA E DO ESTRESSE EMOCIONAL NO BEM-ESTAR MENTAL DO ENFERMEIRO<sup>1</sup>

## THE IMPACT OF OVERLOAD AND EMOTIONAL STRESS ON THE MENTAL WELL-BEING OF NURSES<sup>1</sup>

Emily Domingues de Souza<sup>2</sup>  
Viktória Freitas Caldeira<sup>2</sup>  
José Carlos Abreu de Carvalho<sup>3</sup>

### RESUMO

**Introdução:** Trata-se de uma revisão de literatura abordando o bem-estar mental do enfermeiro impactado pela sobrecarga e o estresse emocional comuns ao ambiente de trabalho desse profissional. **Objetivo:** O presente estudo objetivou analisar a relação entre a sobrecarga de trabalho, o estresse emocional e a Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem, identificando os principais fatores desencadeantes, consequências e estratégias de enfrentamento. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados SciELO, LILACS, BDENF e BVS, utilizando os descritores Enfermeiro, Estresse Emocional, Síndrome de Burnout, Sobrecarga e Bem-Estar Mental. O recorte temporal compreendeu o período de 2020 a 2025, com inclusão de artigos completos em português, inglês e espanhol. Inicialmente foram encontrados 21 estudos, dos quais 10 atenderam aos critérios de inclusão e compuseram a amostra final. **Resultados:** Os resultados evidenciaram que a sobrecarga de funções, a falta de reconhecimento, o déficit de recursos humanos e as longas jornadas estão diretamente associados ao desenvolvimento do Burnout. Em contrapartida, ambientes laborais saudáveis, a prática de lazer, o apoio entre colegas e a espiritualidade mostraram-se fatores protetores que favorecem o bem-estar emocional e reduzem o estresse. Observou-se também que a valorização profissional e as políticas institucionais de suporte psicológico são determinantes para a saúde mental e satisfação dos enfermeiros. **Conclusão:** O enfrentamento da Síndrome de Burnout requer intervenções integradas, envolvendo ações institucionais, educativas e de apoio emocional, que promovam condições de trabalho saudáveis, cuidado humanizado e sustentabilidade profissional na enfermagem.

**Palavras chaves:** Enfermeiro; Estresse Emocional; Síndrome de Burnout; Sobrecarga; Bem-Estar Mental.

<sup>1</sup>Trabalho de Conclusão de Curso como pré-requisito para obtenção do Grau em Bacharel em Enfermagem

<sup>2</sup>Graduandas do 10º período do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Vila Velha – UVV. E-mails: [emilydomingues2012@hotmail.com](mailto:emilydomingues2012@hotmail.com) e [vicks-12@hotmail.com](mailto:vicks-12@hotmail.com)

<sup>3</sup>Mestre em Ecologia de Ecossistemas, Professor orientador do Trabalho de Conclusão de Curso da Universidade Vila Velha – UVV. E-mail: [jose.carvalho@uvv.br](mailto:jose.carvalho@uvv.br)

## ABSTRACT

**Introduction:** This is a literature review addressing the mental well-being of nurses impacted by the overload and emotional stress common to this professional's work environment. **Objective:** This Final Course Project aimed to analyze the relationship between work overload, emotional stress, and Burnout Syndrome among nursing professionals, identifying the main triggering factors, consequences, and coping strategies. **Methodology:** This is an integrative literature review, conducted in the SciELO, LILACS, BDENF, and BVS databases, using the descriptors Nurse, Emotional Stress, Burnout Syndrome, Overload, and Mental Well-being. The time frame covered the period from 2020 to 2025, including full articles in Portuguese, English, and Spanish. Initially, 21 studies were found, of which 10 met the inclusion criteria and comprised the final sample. **Results:** The results showed that job overload, lack of recognition, human resource deficit, and long working hours are directly associated with the development of burnout. Conversely, healthy work environments, leisure activities, support among colleagues, and spirituality proved to be protective factors that promote emotional well-being and reduce stress. It was also observed that professional recognition and institutional policies for psychological support are crucial for the mental health and satisfaction of nurses. **Conclusion:** It is concluded that addressing Burnout Syndrome requires integrated interventions, involving institutional, educational, and emotional support actions that promote healthy working conditions, humanized care, and professional sustainability in nursing.

**Keywords:** Nurse; Emotional Stress; Burnout Syndrome; Overload; Mental Well-Being.

## 1 INTRODUÇÃO

Considerada uma profissão fundamental na área da saúde, a enfermagem ocupa um papel central entre as demais carreiras do setor. Essa categoria profissional é estruturada de forma distinta, sendo dividida em três grupos: enfermeiro, técnico de enfermagem e auxiliar de enfermagem. Sua atuação abrange áreas da saúde, como assistência, saúde pública, além de ações de prevenção e promoção da saúde. A enfermagem está presente em todas as fases da vida humana, desde o nascimento até a morte, o que lhe confere uma importância sociológica, sendo vista como essencial no campo das profissões, além disso, é amplamente reconhecida por seu elevado nível de desgaste físico e emocional, o que pode contribuir para o estresse e o adoecimento dos profissionais (Silva; Machado, 2020).

A maneira que uma pessoa enfrenta as exigências do trabalho e como lida com essas situações, podem resultar no surgimento do estresse ocupacional. Existem várias fontes que podem causar estresse no indivíduo, como atividades diárias e as pressões no ambiente de trabalho, o que pode afetar tanto no comportamento profissional, quanto o pessoal, podendo ainda afetar seus resultados na empresa, sua eficácia e qualidade de vida (Carvalho *et al.*, 2020).

Também conhecida como Síndrome do esgotamento profissional, o Burnout é caracterizado por um trio de manifestações: despersonalização, redução da realização pessoal no trabalho e esgotamento psicológico. Ela resulta de exposição prolongada do indivíduo a situações emocionalmente exigentes, tendo uma prevalência alarmante entre os profissionais de saúde. O burnout pode ainda contribuir negativamente para o declínio do desempenho no trabalho, falta de produtividade e surtir efeito negativo sobre os membros da equipe (Tomaz *et al.*, 2020).

O impacto que o trabalhador enfrenta pode prejudicar diretamente sua saúde e bem-estar. Portanto, é crucial que os profissionais de enfermagem consigam identificar os fatores estressores presentes no local de trabalho (Carvalho *et al.*, 2020).

Nessa direção, enfatizou-se como elemento norteador dessa pesquisa: Como a sobrecarga de trabalho e o estresse emocional podem afetar o bem-estar dos enfermeiros? Destacaram-se nesta pesquisa os seguintes objetivos: Identificar os fatores que desencadeiam o estresse no profissional enfermeiro durante sua jornada de trabalho, descrever as consequências do estresse laboral na vida do enfermeiro e identificar o impacto do estresse no desempenho profissional e na qualidade da assistência prestada aos pacientes.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 SERVIÇOS DE ENFERMAGEM

O enfermeiro vivencia situações no seu ambiente de trabalho, que resultam na descontinuidade da assistência e exigem adaptabilidade e reorganização constantes. O desgaste psicológico somado ao esforço físico diário contribui para o adoecimento desses profissionais. As enfermidades ocupacionais afetam diversos aspectos da vida do indivíduo, pessoal, familiar, social e profissional, além de comprometer o cuidado e a segurança do paciente gerando impactos na estrutura da rede de atenção à saúde (Schultz *et al.*, 2022).

Não há uma definição “oficial” de saúde mental, segundo dados da OMS, pois, há uma série de variações culturais, sociais, biológicas e teorias relacionadas, que acabam por afetar no modo em que é entendido. Sendo assim, a saúde mental não implica apenas na ausência de transtornos mentais, logo, é também a forma em que você cuida das emoções, visando o próprio bem-estar e apoiando ao outro (Brasil, 2024).

Os profissionais de enfermagem, estão mais susceptíveis aos impactos psicológicos no ambiente de trabalho, pois por diversas vezes atuam diretamente na linha de frente. Por sofrer grande exposição como situações de estresse, sobrecarga, frustrações relacionadas a qualidade a assistência, entre outros agravantes, isso impacta de forma negativa no comportamento desses profissionais, o que pode interferir na qualidade da prestação de serviço à população. Haja vista, tendo a enfermagem como uma ocupação crucial no âmbito hospitalar, quando se diz respeito à saúde mental dos enfermeiros é cada vez mais um tema relevante, dado o estressante contexto do trabalho de enfermagem (Ramos-Toescher *et al.*, 2020).

## 2.2 LEGISLAÇÃO X ESCALA DE SERVIÇO

É contundente abordar a respeito da carga horária, o regime CLT (Consolidação das Leis do Trabalho) e o Coren tem relação com a saúde mental dos enfermeiros. Conhecer a legislação que rege a profissão é essencial para que os enfermeiros possam atuar de maneira ética e legal, garantindo seus direitos e deveres que devem ser observados. O Conselho regional de enfermagem é o responsável por essa supervisão e regulamentação da prática de enfermagem (Conselho Federal de Enfermagem, 2017).

O Art. 7º da Constituição federal aborda a respeito da proteção dos direitos dos trabalhadores no Brasil. O inciso XIII, é um dos fundamentos da legislação trabalhista, estabelecendo a jornada de trabalho, onde reivindica que a duração do trabalho normal, é não superior a 8 horas diárias e 44 semanais, onde ela é facultada a compensação de horários e a redução da jornada, mediante a acordo ou convenção coletiva de trabalho (Supremo Tribunal Federal, 2024).

O regime CLT assegura de direitos trabalhistas que podem contribuir para mitigar impactos de estresse no trabalhador como, como férias, licenças e horários de trabalho regulamentados. Além da CLT, a Lei nº 7.498 de 1986 é fundamental para a regulamentação da profissão de enfermagem no Brasil. Essa lei define que a enfermagem e suas atividades auxiliares só podem ser exercidas por pessoas devidamente habilitadas e registradas no Conselho Regional de Enfermagem, assegurando que os direitos dos enfermeiros e dos pacientes sejam respeitados (Conselho Federal de Enfermagem, 2024).

O trabalho de enfermagem requer alto grau de atenção, concentração, destreza e responsabilidade. Estudos nacionais e internacionais mostram uma clara relação entre a má qualidade de sono e a reposição adequada das horas de repouso perdidas, devido ao excesso de trabalho. Considerando assim, que o sono é uma necessidade básica fundamental para o corpo, é crucial que o profissional de enfermagem tenha um tempo de descanso adequado, pois afetam diversos processos fisiológicos, tais como metabolismo, resultando em fadiga, além de desequilíbrio físico e mental (Cattani *et al.*, 2021).

## 2.3 REMUNERAÇÃO X CONDIÇÕES DE TRABALHO

A motivação é considerada um fator crucial, especialmente no contexto do trabalho. A satisfação e a insatisfação no ambiente de trabalho estão vinculadas aos efeitos que podem exercer sobre o trabalhador, afetando sua saúde física e mental, além de influenciar seu comportamento profissional e social. É de suma importância promover a qualidade de vida e a satisfação no ambiente de trabalho, pois isso impacta positivamente a saúde dos trabalhadores e a qualidade da assistência prestada. A desvalorização da profissão de enfermagem contribui para insatisfação, já que muitos consideram seus salários injustos. Além disso é essencial que gestores entendam os fatores de satisfação e insatisfação para promover um ambiente de trabalho saudável e produtivo, beneficiando tanto trabalhadores quanto usuários dos serviços de saúde (Ozanam *et al.*, 2019).

As áreas da enfermagem são impactadas por questões relacionadas a diferenças sociais de classe econômica ou de gênero e por dinâmicas de poder que influenciam a busca por reconhecimento profissional e independência no trabalho. Ambientes de trabalho precários caracterizados pela falta de recursos adequados para o desempenho das atividades profissionais dos enfermeiros abrangem salários baixos além da escassez de profissionais qualificados resultando em esgotamento físico mental extremamente alto. Adicionalmente a violência no ambiente hospitalar surge como um desafio expressivo pelo perigo percebido pelos profissionais de enfermagem em seus locais de trabalho. Por outro lado, condições favoráveis no ambiente laboral com materiais apropriados favorecem a saúde e o desempenho dos profissionais da enfermagem, já ambientes precários que demandam improvisação elevam os riscos associados bem como a pressão psicológica (Cardoso *et al.*, 2021).

## 2.4 ESTRESSE EMOCIONAL

O estresse é uma condição crônica que, a longo prazo, pode levar à incapacidade para o trabalho, o que acarreta custos, perda de renda vitalícia, aposentadoria prematura e também aumenta o risco de suicídio. No ambiente de trabalho significa “desgaste” do organismo e redução de sua capacidade profissional. Embora o estresse não seja por si só, responsável pela formação de doenças orgânicas ou disfunções graves na vida do ser humano, ele pode contribuir quando há condições adicionais, como uma vulnerabilidade orgânica pré-existente ou uma resposta específica a situações de tensão. A ciência se preocupa com o estresse ocupacional devido à probabilidade de sua correlação com a morbidez e o sofrimento que causa (Do Prado, 2016).

Os profissionais de enfermagem frequentemente priorizam o cuidado ao próximo e negligenciam sua própria saúde, resultando em um aumento alarmante de adoecimentos. Fatores como remuneração inadequada, longas jornadas de trabalho, condições insalubres e falta de reconhecimento, contato com o sofrimento humano, alta carga de trabalho, pressão de gestores e a falta de apoio, elevada exposição a riscos químicos e físicos contribuem para o sofrimento psíquico do profissional, bem como para a qualidade do atendimento prestado. Ademais, as mulheres ainda enfrentam dupla carga de trabalho, acumulando responsabilidades profissionais e domésticas (Moraes Filho; Almeida, 2016).

## 2.5 SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome de Burnout foi inicialmente descrita pelo psiquiatra Herbert Freudenberger em 1974 (Freudenberger, 1974) e, em 2019, a síndrome foi incluída na Classificação Internacional de Doenças CID-11 (código QD85), na categoria de "problemas associados" ao emprego ou ao desemprego (Organização Mundial da Saúde, 2019). A síndrome de Burnout passa a ser descrita como um fenômeno relacionado ao trabalho que impacta a saúde do profissional, resultando de um estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi gerido de forma eficaz (Perniciotti *et al.*, 2020).

A síndrome de Burnout é uma condição psicológica, que se caracteriza por desconforto emocional relacionada ao trabalho, e se manifesta por meio da exaustão física, psicológica e emocional. O burnout é constituído por três dimensões interrelacionadas: esgotamento emocional, despersonalização e menor sensação de realização pessoal. Profissionais especialmente da área da saúde que lidam diretamente com outras pessoas, correm maior risco de desenvolver Burnout, o que pode afetar na qualidade de atendimento prestado ao paciente, quanto impactando na vida dos trabalhadores (Castro *et al.*, 2020).

Traduzindo do inglês, "*burn*" quer dizer queima e "*out*" exterior. Apesar de ser fundamental para a carreira, a intensidade do trabalho e as responsabilidades associadas elevam os níveis de estresse, que, quando não racionado, podem levar a problemas maiores, como a síndrome de burnout. A principal razão para a doença é, de fato, o excesso de trabalho. A Síndrome de Burnout também pode ocorrer quando o profissional é pressionado a atingir objetivos de trabalho desafiadores, ou situações em que a pessoa possa achar, que por algum motivo, não possui as habilidades necessárias para alcançá-los (Brasil, 2024).

O *workaholism* é um termo que se refere à um padrão de comportamento em que uma pessoa se dedica excessivamente, ou até mesmo possui dependência psicológica ao seu trabalho, caracterizada pelo indivíduo trabalhar de forma compulsiva, até mesmo quando não é necessário, negligenciando suas relações pessoais, como descanso e prazer na qualidade de vida, o que pode acarretar negativamente na vivência do indivíduo. Portanto, é considerado um fator de risco, que torna o indivíduo mais vulnerável ao Burnout (Galdino *et al.*, 2021).

O instrumento mais utilizado para medir o Burnout, é o Maslach Burnout Inventory (MBI), com o objetivo de detectar a condição ou risco por meio da identificação de suas consequências. Ele avalia o Burnout com algumas questões a serem respondidas, por 3 dimensões: exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal. As respostas variam de "nunca" a "todos os dias", e sua frequência é quantificada. Muitos profissionais estão em alto risco de desenvolvê-la, especialmente aqueles associados a elevados níveis de depressão, dificuldades nas relações hierárquicas e fatores psicossociais, além de serem jovens. É crucial que os gestores implementem iniciativas de intervenção e prevenção, além de identificar a síndrome precocemente (Jarruche; Mucci, 2021).

O tratamento da síndrome de Burnout pode incluir medicamentos como antidepressivos e ansiolíticos, mas em geral é realizado por meio de psicoterapia, tendo seus resultados aproximadamente entre um e três meses, conforme cada caso, ainda pode perdurar por mais tempo, segundo o ministério da saúde. Além do tratamento, a prática regular de atividades físicas, atividades de lazer com a família, amigos, devem ser inclusos na rotina, para o alívio do estresse e controle da doença (Brasil, 2024).

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa da literatura, método que, conforme Mendes, Silveira e Galvão (2008), possibilita a síntese de resultados obtidos em diferentes estudos, permitindo uma análise ampla e sistemática sobre determinado tema, contribuindo para a incorporação de evidências científicas na prática profissional e para o avanço do conhecimento na área da saúde.

A construção desta revisão seguiu as seis etapas metodológicas proposta pelos autores: (1) identificação do tema e definição da questão norteadora; (2) estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; (3) coleta e categorização dos dados; (4) análise crítica dos estudos incluídos; (5) interpretação dos resultados; e (6) apresentação da revisão integrativa.

Na primeira etapa, definiu-se a questão norteadora: Como a sobrecarga de trabalho e o estresse emocional podem afetar o bem-estar dos enfermeiros? Essa pergunta guiou toda a seleção dos estudos que compõem a amostra.

Na segunda etapa, foram estabelecidos os critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos completos disponíveis gratuitamente, publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem o estresse ocupacional, a Síndrome de Burnout ou o bem-estar mental de profissionais de enfermagem. Foram excluídos artigos duplicados, incompletos, com foco em outras categorias profissionais ou sem relevância direta para a questão norteadora.

Na terceira etapa, realizou-se a busca nas bases de dados SciELO, LILACS, BDNF e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), além de outras fontes científicas de acesso aberto. Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Enfermeiro; Estresse Emocional; Síndrome de Burnout; Sobrecarga; Bem-Estar Mental, em português e inglês.

A pesquisa inicial resultou em um total de 21 artigos identificados. Após a leitura dos títulos e resumos, 16 artigos foram selecionados por apresentarem pertinência ao tema. Em seguida, foi feita a leitura completa e análise criteriosa, resultando em 10 artigos que atenderam integralmente aos critérios de inclusão, compondo a amostra final da revisão.

Na quarta etapa, os dados foram organizados em um quadro sinóptico (Quadro 1), contendo título, autor(es), ano e local de publicação, além do desfecho principal de cada estudo.

Na quinta etapa, procedeu-se à análise e interpretação dos resultados, com identificação das principais convergências e divergências entre os estudos, o que possibilitou o agrupamento dos achados em quatro categorias temáticas: (1) fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout entre enfermeiros; (2) repercussões do estresse ocupacional na saúde mental e no desempenho profissional; (3) estratégias de enfrentamento e promoção do bem-estar entre profissionais de enfermagem; e (4) rede de apoio, políticas institucionais e valorização profissional.

Por fim, na sexta etapa, realizou-se a apresentação dos resultados e discussão de forma descritiva e integrativa, buscando correlacionar as evidências científicas encontradas com a realidade vivenciada pelos profissionais de enfermagem, ressaltando a importância de ações institucionais, preventivas e educativas voltadas à promoção da saúde mental e ao enfrentamento do Burnout.

## 4 RESULTADOS

A seguir, o Quadro 1 apresenta os resultados encontrados através da revisão de literatura de 10 artigos analisados, a qual buscou-se responder à questão norteadora deste estudo e proporcionar maior compreensão sobre Como a sobrecarga de trabalho e o estresse emocional podem afetar o bem-estar dos enfermeiros.

Quadro 1: Apresentação da síntese de artigos incluídos na revisão integrativa conforme título, autor, ano e local de publicação e desfecho considerado sobre a questão norteadora.

<b>Título</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Local e Ano de Publicação</b>	<b>Desfecho</b>
Lazer na vida dos enfermeiros: Impactos no equilíbrio entre trabalho e bem-estar.	Abrão, Ruhena Kelber <i>et al.</i>	Revista Caderno Pedagógico, 2024.	O lazer influencia positivamente o bem-estar e a satisfação profissional dos enfermeiros. A ausência de lazer está ligada ao estresse e à fadiga, reforçando a importância de práticas de autocuidado e promoção da saúde ocupacional.
Marcos de competência para a formação de enfermeiros no Brasil: revisão de escopo	Camargo, Stefhanye Christiane Vitorino <i>et al.</i>	Espaço para a Saúde, 2024.	É evidenciado avanços e lacunas na formação de enfermeiros quanto às competências profissionais, onde se destaca a relevância de metodologias ativas e avaliações formativas para promover o desenvolvimento integral da prática clínica e ética do futuro profissional.
Visão da sobrecarga de trabalho dos profissionais de enfermagem: Fatores de interface com a síndrome de Burnout.	Cintra, Shirley Moreira <i>et al.</i>	Research, Society and Development, 2022.	A sobrecarga, o acúmulo de funções e a falta de recursos humanos contribuem para o Burnout. Recomenda-se políticas de valorização e equilíbrio entre vida pessoal e profissional para reduzir o esgotamento.
Influência do ambiente de trabalho na segurança do paciente e no estresse dos profissionais de saúde.	Correia, Laura Lopes; Pereira, Jéssica da Silva; Gasparino, Renata Cristina.	Revista da Escola de Enfermagem da USP (REEUSP), 2025.	Ambientes saudáveis estão associados a maior segurança do paciente e menor estresse entre os profissionais. A liderança e o reconhecimento são fatores essenciais para a qualidade assistencial.

<b>Título</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Local e Ano de Publicação</b>	<b>Desfecho</b>
O sofrimento do enfermeiro sob o olhar da psicodinâmica do trabalho: Uma análise teórica.	Escouto, Rafaela Bernardes <i>et al.</i>	Escola de Saúde Pública do Rio Grande do Sul / UERGS 2020.	Ha evidências que o sofrimento psíquico dos enfermeiros decorre de sobrecarga, falta de reconhecimento e pressões organizacionais, sendo transformável em experiências de prazer e realização profissional por meio de estratégias coletivas de apoio, valorização da subjetividade e criação de espaços de escuta nas instituições.
Síndrome de burnout em enfermeiros dos serviços de urgência e emergência.	Faustino, Wladimir Rodrigues <i>et al.</i>	Nursing Edição Brasileira, 2025.	Constatou-se alta prevalência de Burnout entre enfermeiros de urgência e emergência, associada à sobrecarga de trabalho e falta de reconhecimento. Destaca-se a necessidade de estratégias institucionais de prevenção e apoio psicológico.
Estratégias de metodologias ativas de aprendizagem na formação do enfermeiro: Revisão integrativa da literatura.	Ghezzi, Joyce Fernanda Soares Albino <i>et al.</i>	Revista Brasileira de Enfermagem (REBEn), 2021.	As metodologias ativas de aprendizagem colocam o estudante no centro do processo educacional, promovendo pensamento crítico, autonomia e tomada de decisão. As principais estratégias eficazes identificadas foram a simulação, aprendizagem baseada em problemas (ABP) e sala de aula invertida. Como obstáculos, destacam-se a falta de preparo dos facilitadores e estudantes, além da insuficiência de suporte estrutural nas instituições.
Bem-estar mental de enfermeiros em um hospital de urgência e emergência.	Nascimento, Rafael dos Santo <i>et al.</i>	SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Ed. port), 2021.	Os resultados demonstraram que o bem-estar mental dos enfermeiros é influenciado por fatores organizacionais e interpessoais, sustentado pelo apoio entre colegas, reconhecimento profissional e práticas de espiritualidade, destacando a necessidade de políticas de saúde mental que considerem a subjetividade e o contexto emocional do trabalhador.

<b>Título</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Local e Ano de Publicação</b>	<b>Desfecho</b>
Situações estressoras e estratégias de enfrentamento adotadas por enfermeiras líderes	Reis, Camila Dourado <i>et al.</i>	Acta Paulista de Enfermagem, 2020.	É possível identificar que líderes de enfermagem enfrentam situações de estresse relacionadas à sobrecarga de responsabilidades e conflitos interpessoais, adotando estratégias de apoio da equipe, diálogo e recursos de espiritualidade, evidenciando a importância do fortalecimento de competências emocionais para reduzir impactos psicológicos.
Burnout em lideranças de enfermagem durante a pandemia da COVID-19	Vieira, Juliana Langendorf da Costa <i>et al.</i>	Revista Enfermagem UERJ, 2023.	Os achados apontam que as lideranças de enfermagem apresentaram indícios de desgaste emocional e despersonalização relacionados às condições de trabalho. Conclui-se que as exigências emocionais do período pandêmico contribuíram para o comprometimento da saúde mental das lideranças, evidenciando a necessidade de estratégias institucionais de apoio e promoção do bem-estar desses profissionais.

A partir da análise dos dez artigos incluídos na revisão integrativa, apresentados no Quadro 1, observa-se que a temática da Síndrome de Burnout e do bem-estar mental dos enfermeiros tem sido amplamente discutida na literatura nacional e internacional, especialmente em contextos de alta demanda, como os serviços de urgência, emergência e o período pandêmico. Os estudos abordam fatores determinantes para o desenvolvimento do estresse ocupacional, assim como estratégias de enfrentamento e promoção da saúde mental, evidenciando a importância de políticas institucionais voltadas ao cuidado com o profissional de enfermagem.

Nos estudos de Faustino *et al.* (2025) e Cintra *et al.* (2022), identifica-se alta prevalência da Síndrome de Burnout entre enfermeiros de urgência e emergência, associada à sobrecarga laboral, acúmulo de funções e escassez de recursos humanos. Tais resultados reforçam que ambientes com más condições de trabalho, ausência de reconhecimento e demandas excessivas contribuem diretamente para o adoecimento emocional dos profissionais. Em contrapartida, Correia *et al.* (2025) e Abrão *et al.* (2024) demonstram que um ambiente organizacional saudável e a prática regular de lazer favorecem o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, impactando positivamente na qualidade da assistência e na satisfação dos enfermeiros.

Os estudos de Vieira *et al.* (2020) e Reis *et al.* (2023) abordam a vulnerabilidade emocional das lideranças de enfermagem, especialmente durante a pandemia da COVID-19, evidenciando indícios de desgaste, exaustão emocional e despersonalização. Os autores ressaltam a necessidade de estratégias institucionais de suporte psicológico, capacitação

emocional e fortalecimento das relações interpessoais, como forma de prevenir o esgotamento e promover lideranças mais resilientes e humanizadas.

Além disso, os achados de Escouto *et al.* (2020) e Nascimento *et al.* (2021) enfatizam que o sofrimento psíquico dos enfermeiros é resultante de pressões organizacionais, falta de reconhecimento e sobrecarga, mas também pode se converter em prazer e realização profissional quando há espaços de escuta e valorização da subjetividade. Camargo *et al.* (2024) e Ghezzi *et al.* (2021) complementam essa discussão ao destacarem que a formação profissional pautada em metodologias ativas e desenvolvimento de competências emocionais pode preparar o futuro enfermeiro para lidar melhor com o estresse, o trabalho em equipe e as demandas do ambiente hospitalar.

De modo geral, os resultados analisados evidenciam que o enfrentamento da Síndrome de Burnout entre enfermeiros requer intervenções multifatoriais, que envolvam desde a melhoria das condições de trabalho até o fortalecimento da formação emocional e ética dos profissionais. A literatura revisada reforça que o bem-estar mental da equipe de enfermagem é um pilar essencial para a qualidade da assistência, segurança do paciente e satisfação profissional. Assim, é indispensável que as instituições de saúde invistam em ações permanentes de apoio psicológico, valorização do trabalho e promoção da saúde mental, garantindo uma prática mais segura, humanizada e sustentável.

## 5 DISCUSSÃO

Após investigação reflexiva dos artigos selecionados e extração das informações relevantes, os dados foram organizados em quatro categorias temáticas: (1) Fatores desencadeantes da síndrome de Burnout entre enfermeiros; (2) Repercussões do estresse ocupacional na saúde mental e no desempenho profissional; (3) Estratégias de enfrentamento e promoção do bem-estar entre profissionais de enfermagem; e (4) Rede de apoio, políticas institucionais e valorização do profissional de enfermagem.

### 5.1 FATORES DESENCADEANTES DA SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE ENFERMEIROS

Reconhece-se que a Síndrome de Burnout se consolidou como um problema de saúde pública em escala mundial, conforme apontado pela International Stress Management Association (ISMA). A constante rotatividade de profissionais, a pressão exercida por pacientes e familiares, e a imprevisibilidade das ocorrências exigem do enfermeiro elevado autocontrole emocional diante das adversidades, bem como agilidade, competência técnica e científica, fatores que, em conjunto, contribuem para a sobrecarga de trabalho. A análise dos dados obtidos por meio da Escala de Maslach evidenciou níveis médios de exaustão emocional, altos índices de despersonalização e elevada realização profissional entre enfermeiros (Faustino *et al.*, 2025).

A investigação de Cintra *et al.* (2022), em “Visão da sobrecarga de trabalho dos profissionais de enfermagem: fatores de interface com a Síndrome de Burnout” complementa essa análise ao afirmar que o reduzido apoio social se configura como um fator desencadeante da Síndrome de Burnout, tornando essencial a promoção de um ambiente laboral harmonioso, pautado na cooperação e no suporte mútuo entre colegas e supervisores. A insatisfação no ambiente de trabalho pode resultar na diminuição do sentimento de realização pessoal e na queda da autoestima, contribuindo para o agravamento do desgaste físico e emocional.

Os desafios decorrentes da assistência direta a pacientes representam um agravante para os enfermeiros que exercem funções de liderança no ambiente hospitalar. Isso ocorre porque esses profissionais desempenham papel fundamental nas tomadas de decisão estrategicamente direcionado a toda a equipe. Durante a formação acadêmica do enfermeiro, observa-se uma preparação limitada para o exercício da gestão, o que pode dificultar o aprimoramento das competências de liderança. Esse contexto contribui para uma rotina intensa, marcada por sobrecarga e acúmulo de funções, fatores que favorecem o surgimento de comprometimentos psíquicos, entre os quais se destaca a Síndrome de Burnout (Vieira *et al.*, 2023).

## 5.2 REPERCUSSÕES DO ESTRESSE OCUPACIONAL NA SAÚDE MENTAL E NO DESEMPENHO PROFISSIONAL

A Health and Safety Executive (HSE) do Reino Unido define o estresse ocupacional como as “reações adversas a pressões excessivas ou a outros tipos de demandas impostas aos trabalhadores”. No contexto hospitalar, destacam-se a sobrecarga de trabalho, as longas jornadas e a escassez de recursos humanos. Além disso, a insegurança e a precarização das condições de trabalho configuram-se como estressores comuns a diferentes setores, impactando negativamente a saúde mental dos enfermeiros (Correia; Pereira; Gasparino, 2025).

A perspectiva teórica da psicodinâmica do trabalho trazida por Escouto (2020), aprofunda a compreensão sobre a sobrecarga de trabalho decorrente das exigências institucionais, afirmando que também está associada ao excesso de normas e regulamentos, que muitas vezes dificultam a reflexão crítica sobre a própria prática profissional. Essa condição pode levar à alienação, uma vez que o trabalhador passa a executar suas atividades de forma mecânica, sem o devido questionamento sobre o sentido e o impacto de suas ações. A alienação diante das demandas laborais contribui para o aumento do estresse, da sobrecarga e, conseqüentemente, do sofrimento psíquico, onde de um lado, estão as percepções, emoções e valores individuais, de outro, as pressões e exigências impostas pelas organizações.

Nascimento *et al.* (2021), investigando o bem-estar mental de enfermeiros, mostram que quando o interesse e a motivação pelo exercício das funções diminuem, o trabalho torna-se desestimulante. Essa condição compromete a qualidade da assistência prestada e afeta também o convívio social e familiar. As relações interpessoais exercem papel fundamental na promoção do bem-estar no ambiente laboral e, quando há harmonia e cooperação, contribuem para a melhoria da qualidade do cuidado, além de favorecer maior agilidade e eficiência na execução das tarefas.

## 5.3 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR ENTRE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Reis *et al.* (2020), ao mapear situações estressoras e estratégias de enfrentamento entre enfermeiras-líderes, descrevem que os profissionais utilizam estratégias defensivas, tanto individuais quanto coletivas, caracterizadas como mecanismos de *coping*. De acordo com os achados, destacam-se como principais formas de enfrentamento do estresse ocupacional a busca pelo autocontrole, a capacidade de resolução de problemas, o uso de uma comunicação horizontal e a valorização da espiritualidade. Essas estratégias contribuem para evitar reações impulsivas e precipitadas, favorecendo uma tomada de decisão mais racional e eficaz diante de situações ou eventos potencialmente estressores.

A felicidade no ambiente de trabalho é alcançada por meio de experiências positivas que conferem significado à atuação profissional. Nesse contexto, destacam-se elementos como o engajamento, caracterizado pelo envolvimento afetivo e cognitivo do trabalhador e pelo prazer em desempenhar suas funções; o compromisso organizacional afetivo, que reflete o sentimento de apego, pertencimento e identificação com os valores institucionais; e a satisfação profissional, que envolve percepções relacionadas à remuneração, às relações interpessoais e à estrutura organizacional. As atividades de lazer realizadas por enfermeiros durante seus períodos de descanso podem contribuir significativamente para o bem-estar emocional, favorecendo a recuperação física e mental (Abrão *et al.*, 2024).

#### 5.4 REDE DE APOIO, POLÍTICAS INSTITUCIONAIS E VALORIZAÇÃO DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM

Ghezzi *et al.* (2021) afirma que as metodologias ativas no ensino de enfermagem ajudam a preparar profissionais mais resilientes, com habilidades para gestão do estresse e tomada de decisão crítica. Com o avanço tecnológico e científico observado nas últimas décadas, a formação do enfermeiro passou a ser um processo cada vez mais complexo e desafiador, exigindo o desenvolvimento de habilidades de raciocínio crítico, lógico e reflexivo. No entanto, entre os principais obstáculos relacionados à aplicação das metodologias ativas de aprendizagem, destacam-se o despreparo dos envolvidos, e a carência de suporte estrutural adequado.

O contínuo avanço do conhecimento na área da saúde, aliado às transformações sociais, científicas e tecnológicas, tem exigido dos enfermeiros o desenvolvimento de competências adicionais que favoreçam o crescimento pessoal e profissional, por meio de processos reflexivos acerca da Enfermagem como uma profissão de ampla atuação. Tal formação deve priorizar a integralidade da atenção e a resposta às demandas sociais de saúde de indivíduos, grupos e comunidades, promovendo práticas que respeitem os direitos humanos e a dignidade da pessoa, em diferentes cenários de integração entre ensino, serviço e comunidade (Camargo *et al.*, 2024).

## 6 CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa da literatura teve como objetivo identificar e conhecer os fatores que desencadeiam o estresse e a Síndrome de Burnout entre profissionais enfermeiros, bem como compreender as estratégias de enfrentamento e promoção do bem-estar adotadas no contexto laboral. A análise dos dez estudos incluídos evidenciou que o estresse ocupacional é um fenômeno multifatorial, diretamente relacionado às condições de trabalho, à sobrecarga de atividades, à falta de reconhecimento institucional e às exigências emocionais inerentes ao exercício da enfermagem.

Os achados apontaram que ambientes de trabalho saudáveis, liderança acolhedora e políticas de valorização profissional contribuem significativamente para a redução dos níveis de estresse e para a promoção da saúde mental dos enfermeiros. Por outro lado, a sobrecarga de plantões, o déficit de recursos humanos e o acúmulo de funções configuram fatores de risco para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, refletindo negativamente na qualidade da assistência prestada e na satisfação profissional.

As estratégias de enfrentamento identificadas na literatura, como o autocontrole, a espiritualidade, a comunicação efetiva e o lazer, revelam-se recursos fundamentais para a mitigação dos efeitos do estresse e para o fortalecimento da resiliência dos profissionais de enfermagem.

Os estudos também destacam a importância de uma formação profissional pautada em metodologias ativas e reflexivas que preparem o enfermeiro para lidar com as adversidades do cotidiano, desenvolvendo competências emocionais, éticas e técnicas que contribuam para uma atuação mais segura e humanizada.

Conclui-se, portanto, que a prevenção e o enfrentamento do estresse e do Burnout entre enfermeiros exigem intervenções integradas que envolvam ações individuais, coletivas e institucionais. É imprescindível que as organizações de saúde invistam em programas contínuos de apoio psicológico, melhorias nas condições de trabalho e reconhecimento profissional, de modo a garantir um ambiente mais seguro, humanizado e sustentável. Recomenda-se, ainda, que futuras pesquisas explorem estratégias inovadoras de promoção da saúde mental e bem-estar entre profissionais de enfermagem, ampliando a compreensão sobre os determinantes psicossociais que permeiam o trabalho nessa área essencial do cuidado.

## REFERÊNCIAS

ABRAO, Ruhena Kelber *et al.* Lazer na vida dos enfermeiros: Impactos no equilíbrio entre trabalho e bem-estar. **Caderno Pedagógico**, [S. l.], v. 21, n. 12, p. e11292, 2024. DOI: <https://doi.org/10.54033/cadpedv21n12-263>. Acesso em: 27 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 07 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 19 out. 2024.

CAMARGO, Stefhanye Christiane Vitorino *et al.* Marcos de competência para a formação de enfermeiros no Brasil: revisão de escopo. **Espaço para a Saúde**, [S. l.], v. 25, 2024. DOI: <https://doi.org/10.22421/1517-7130/es.2024v25.e1000>. Acesso: em 08 out. 2025.

CARDOSO, Gustavo Marques Porto *et al.* Condições de trabalho da enfermagem: uma revisão integrativa. **REVISA**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 13–21, 2021. Disponível em: <https://rdcsa.emnuvens.com.br/revista/article/view/502>. Acesso em: 09 out. 2024.

CARVALHO, Ana Elizabeth Lopes de *et al.* Stress of nursing professionals working in pre-hospital care. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Recife. PE. v. 73, n. 2, p. e20180660, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0660>. Acesso em: 18 ago. 2024.

CASTRO, Carolina Sant'Anna Antunes Azevedo *et al.* Síndrome de burnout e engajamento em profissionais de saúde: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Terapia Intensiva**. São Paulo. SP. v. 32, n. 3, p. 381–390, jul. 2020. DOI: <https://doi.org/10.5935/0103-507X.20200066>. Acesso em: 29 ago. 2024.

CATTANI, Ariane Naidon *et al.* Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**. Santa Maria. RS. v. 34, p. eAPE00843, 2021. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO00843>. Acesso em: 26 out. 2024.

CINTRA, Shirley Moreira *et al.* Sobrecarga de trabalho de profissionais de enfermagem: fatores de interface com a síndrome de burnout. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 3, p. e36411326699, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26699>. Acesso em: 30 ago. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). **DECRETO N 94.406/1987** Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/decreto-n-9440687/> Acesso em: 07 out. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). **Resolução COFEN nº 564/2017**. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-5642017/> Acesso em: 17 set. 2024.

CORREIA, Laura Lopes; PEREIRA, Jéssica da Silva; GASPARINO, Renata Cristina. Influência do ambiente de trabalho na segurança do paciente e no estresse dos profissionais de saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 59, e20240420, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2024-0420pt>. Acesso em: 17 set. 2025.

DO PRADO, Claudia Eliza Papa. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Rev Bras Med Trab**. Gramado. RS. v. 14, n. 3, p. 285-289, 2016. DOI: <https://doi.org/10.5327/Z1679-443520163515>. Acesso em: 29 out. 2024.

ESCOUTO, Rafaela Bernardes. O sofrimento do enfermeiro sob o olhar da psicodinâmica do trabalho: uma análise teórica. Porto Alegre: [s.n.], 2020. 41 f. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Secretaria Estadual da Saúde do Rio Grande do Sul (SES-RS), Conselho Nacional de Secretários de Saúde (CONASS), ColecionaSUS**. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1120393>. Acesso em: 21 out. 2025

FAUSTINO, Wladimir Rodrigues *et al.* Síndrome de Burnout em Enfermeiros dos Serviços de Urgência e Emergência. **Nursing Edição Brasileira**, [S. l.], v. 29, n. 321, p. 10587–10594, 2025. DOI: <https://doi.org/10.36489/nursing.2025v29i321p10587-10594>. Acesso em: 7 set. 2025

GHEZZI, Joyce Fernanda Soares Albino *et al.* Estratégias de metodologias ativas de aprendizagem na formação do enfermeiro: revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Enfermagem (Online), Brasília**, v. 74, n. 1, e20200130, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0130>. Acesso em: 15 set. 2025.

JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. **Revista Bioética**. São Paulo. SP. v. 29, n. 1, p. 162–173, jan. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-80422021291456>. Acesso em: 13 out. 2024.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enferm**. Florianópolis. SC. v. 17, n. 4, p. 758-64,

Out-Dez; 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. Acesso em: 05 set. 2024.

MORAES FILHO, Iel Marciano de; ALMEIDA, Rogério José de. Estresse ocupacional no trabalho em enfermagem no Brasil: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, [S. l.]. Goiânia. GO. v. 29, n. 3, p. 447–454, 2016. DOI: 10.5020/18061230.2016.p447. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2016.p447> Acesso em: 17 out. 2024.

NASCIMENTO, Rafael dos Santos *et al.* Bem-estar mental de enfermeiros em um hospital de urgência e emergência. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em português)**, São Paulo, Brasil, v. 17, n. 2, p. 34–43, 2021. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2021.159664>. Acesso em: 23 set. 2025.

OZANAM, Márcia Andrade Queiroz *et al.* Satisfação e insatisfação no trabalho dos profissionais de enfermagem. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba. SC. v. 5, n. 6, p. 6156-6178, 2019. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv5n6-127>. Acesso em: 13 out. 2024.

PERNICIOTTI, Patrícia *et al.* Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**. Belo Horizonte. v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020. DOI: <https://doi.org/10.57167/Rev-SBPH.23.98>. Acesso em: 07 ago. 2024.

RAMOS-TOESCHER, Aline Marcelino *et al.* Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro. RJ. v. 24, n. spe, p. e20200276, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0276> Acesso em: 15 set. 2024.

REIS, Camila Dourado *et al.* Situações estressoras e estratégias de enfrentamento adotadas por enfermeiras-líderes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, eAPE20190099, 2020. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0099>. Acesso em: 02 out. 2025.

SCHULTZ, Carmen Cristiane *et al.* Factors related to musculoskeletal pain of nurses in the hospital setting: cross-sectional study. **Revista Gaúcha de Enfermagem**. Ijuí. RS. v. 43, p. e20210108, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2022.20210108.pt>. Acesso em: 07 set. 2024.

SILVA, Manoel Carlos Neri da; MACHADO, Maria Helena. Sistema de Saúde e Trabalho: desafios para a Enfermagem no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro. RJ. v. 25, n. 1, p. 07–13, 2020, pp. 07-13. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020251.27572019> Acesso em: 10 set. 2024.

SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL. Constituição da República Federativa do Brasil. Disponível em: <https://constituicao.stf.jus.br/> Acesso em: 03 set. 2024.

TOMAZ, Henrique Cisne *et al.* Síndrome de Burnout e fatores associados em profissionais da Estratégia Saúde da Família. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 24, p. e190634, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/Interface.190634> Acesso em: 12 ago. 2024.

VIEIRA, Juliana Langendorf da Costa *et al.* Burnout em lideranças de enfermagem durante a pandemia da COVID-19. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 1, p. e77471, 2023. DOI: <https://doi.org/10.12957/reuerj.2023.77471>. Acesso em: 15 out. 2025.